



28 DE MAYO: DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

Desde el Servicio de Promoción de Salud, de la Delegación de Acción Social y Mayores, queremos sumarnos a la conmemoración de este día, haciendo algunas reflexiones: **La Salud en hombres y mujeres es distinta porque existen factores BIOLÓGICOS QUE INCIDEN SOBRE ELLA, PERO TAMBIÉN PORQUE HAY PARÁMETROS DE GÉNERO** que establecen diferencias innecesarias, evitables e injustas. Muchas mujeres trabajan dentro y fuera de casa (casi siempre de forma precaria y mal remunerada), cuidan de sus hijos e hijas y muchas veces, también a otros miembros de la familia. Así mismo, duermen menos horas que los hombres, y hábitos tan típicamente masculinos hasta ahora como el alcohol y el tabaco representan una nueva amenaza para ellas. Por todo esto, las mujeres corren riesgos específicos y tienen una mayor carga de enfermedad que los hombres; una carga que parece directamente relacionada con la aparición de DEPRESIÓN, TRASTORNOS DE ANSIEDAD, DOLORES DE CABEZA O DE ESPALDA, CANSANCIO...sin razón aparente. Los hombres por su parte, están “penalizados” biológicamente desde el período embrionario: se producen más abortos espontáneos de niños durante la gestación, los recién nacidos presentan tasas de mortalidad neonatal e infantil más altas que las niñas, nacen más niños con bajo peso, padecen enfermedades genéticas y defectos congénitos... Sin embargo, se trata de enfermedades poco prevalentes, que no explican la diferencia de varios años en la esperanza de vida. Los hombres empiezan a cuidarse, algunos más que las propias mujeres, pero consumen más cantidad de cualquier sustancia tóxica en general. Sobre todo si se analizan grupos de edad superiores a 25 años. A pesar de todo, se observa cierto decremento de estos consumos entre los jóvenes y se feminizan actitudes, tal vez por el culto al cuerpo. Cánceres como el de pulmón, vejiga, páncreas o laringe son más frecuentes en los hombres y todos se relacionan claramente con el tabaquismo, así como con ciertos factores genéticos.

Gracias a su función reproductora, las mujeres tienen mayor eco - estabilidad frente a los factores ambientales que los hombres, más eco - sensibles.

Si los hombres se encuentran en desventaja biológica, las mujeres tienen una desventaja de género que afecta fundamentalmente a su salud mental, no obstante, “los hombres también ven aumentado el riesgo para su salud por factores de género como el estrés o los comportamientos de riesgo relacionados con la conducción, la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco, que además, reducen su esperanza de vida. Sin embargo, recientes estadísticas referentes a adolescentes muestran un ascenso considerable de éstos hábitos entre las chicas más jóvenes.

Las enfermedades mentales, las patologías osteoarticulares y los desordenes nutricionales son los problemas más frecuentes en la mujer, mientras que en el hombre la enfermedad que más les afecta es el cáncer de pulmón. Los cambios que se van produciendo en la biología de nuestros cuerpos a lo largo del tiempo tienen repercusión en la salud: “ la edad de la primera regla, de la maduración sexual de la mujer ha disminuido, lo que implica un factor de riesgo para el cáncer de mama y los embarazos no deseados en adolescentes. De hecho, está fallando el control de la fertilidad, pues están aumentando las IVE (interrupciones voluntarias de embarazo). Así mismo, la incidencia del bajo peso al nacer también está creciendo y supone un aumento del riesgo cardiovascular para esos niños/as, igualmente, los bebés no amamantados por su madre correrán mayor riesgo cardiovascular y presentarán mayores niveles de colesterol y triglicéridos”. Otro aspecto tiene que ver con la medicalización de los procesos biológicos: “las mujeres se auto medican más y reciben más medicamentos. Tanto es así, que a veces lo que en un hombre sería motivo de ingreso inmediato por sospecha de infarto en una mujer se cura con una pastilla.” Y es que uno de los paradigmas más claros de la invisibilidad de las mujeres para la medicina son las enfermedades cardiovasculares.

Cánceres como el de pulmón, vejiga, páncreas o laringe son más frecuentes en los hombres y todos se relacionan claramente con el tabaquismo, así como con ciertos factores genéticos.

Los estrógenos protegen a las mujeres de muchas enfermedades hasta la llegada de la menopausia, pero son causa de otras a medida que se aproximan o superan esa fase: tumores diversos, enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, enfermedades autoinmunes...

La Mujer se deprime más que el hombre y padece más trastornos de ansiedad, pero los hombres se suicidan más que las mujeres.

Existe una mayor mortalidad por cáncer en el hombre porque muchos tumores están directamente relacionados con el tabaco, las mujeres mueren menos por enfermedad oncológica pero el estilo de vida influye en la aparición de nuevos cánceres femeninos.

El hombre tiene mayor riesgo de sufrir infarto de miocardio entre los 40 y los 70 años, pero a partir de los 55 años también aumenta el riesgo para el ictus. El peligro de padecer una enfermedad coronaria en la mujer se reduce significativamente durante la etapa fértil, pero cuando desaparece la protección hormonal los infartos suelen ser más graves y mortales y el ictus es la primera causa de muerte.

En el sexo femenino existe una mayor prevalencia de enfermedades neurológicas como migrañas o cefaleas tensionales y lo mismo ocurre con neurodegenerativas como el Alzheimer o la Esclerosis múltiple. El Parkinson afecta a los hombres en mayor proporción.

Su condición hormonal, las gestaciones y el consumo de anticonceptivos convierten a la mujer en "diana" de los trastornos digestivos, pero los varones padecen más cirrosis y tumores de hígado al responder peor a las hepatitis. La respuesta de las mujeres al tratamiento antirretroviral es mejor, pero metabolizan peor el alcohol.

A partir de la menopausia es muy frecuente la osteoporosis, y de ahí que la fractura de cadera sea más común en la mujer que en el hombre. El hombre padece en mayor medida enfermedad periodontal y tiene una mayor mortalidad por cáncer bucal. La boca de la mujer recibe mayores cuidados estéticamente.

Por lo tanto, **para tener buena salud tenemos que QUERERNOS y APRECIARNOS en todo nuestro VALOR. Necesitamos cultivar nuestro AMOR PROPIO Y con ello el primer paso para reconocer nuestra INTERDEPENDENCIA.**

Necesitamos descubrir nuestra capacidad para el **PLACER.**

Necesitamos **ALIMENTARNOS SALUDABLEMENTE.**

Necesitamos **ALIMENTARNOS SENSUALMENTE** con imágenes, fragancias y texturas, rodéate de música, baila, estimula tu mente con conversaciones....

Busca todos los **ABRAZOS y BESOS** que puedas conseguir.

Descubre tu **BELLEZA NATURAL**, cultívala y apreciala sin dejarte influenciar por mensajes publicitarios.

Debemos insistir en relaciones de **MUTUALIDAD**, donde nuestros esfuerzos sean valorados, nuestro cariño obtenga reciprocidad y nuestra voz sea respetada. Si comes bien y con placer, si cantas o bailas todos los días, si todos los días compartes abrazos, besos y caricias, si te sientes acompañada en las luchas grandes y pequeñas de la vida y si compartes con otras que te rodean la visión y la misión para mejorar nuestras vidas cotidianas y nuestras comunidades, entonces gozarás de **BUENA SALUD.**